

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG	v
SURAT PERNYATAAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR GRAFIK.....	xvi
DAFTAR SKEMA	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR SINGKATAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A LatarBelakang.....	1
B IdentifikasiMasalah	7
C RumusanMasalah	9
D TujuanPeneltian	10
E ManfaatPenelitian.....	10
BAB II KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS	12
A. KerangkaTeoritis.....	12
1. <i>Explosive Power</i>	12
a. Pengertian.....	12
b. <i>Explosive power jump shoot</i>	13
c. Faktor-Faktor yang mempengaruhi	15
2. Basket	18
a. Pengertian Basket	18
b. Bentuk lapangan, waktu permainan basket.....	19

3. Fase-fase Jump Shoot	22
a. Fase persiapan	22
b. Ball elevation phase	22
c. Stability phase	23
d. Release phase	23
e. Initial phase	23
4. Plyometric	26
a. Pengertian	26
b. Fase-fase dalam plyometric	27
c. Prinsip latihan plyometric	28
5. Latihan lateral jump over barrier	29
a. Definisi	29
b. Prosedur latihan	30
c. Biomekanika	31
d. Mekanisme peningkatan	33
6. Latihan lateral jump with single leg	35
a. Definisi	35
b. Prosedur latihan	36
c. Biomekanika	36
d. Mekanisme peningkatan	39
B. KerangkaBerpikir	42
Skema Berfikir	44
C. KerangkaKonsep	45
D. Hipotesis	46
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. TempatdanWaktuPenelitian	47
1. TempatPenelitian	47
2. WaktuPenelitian	47
B. Metode Penelitian	47
1. KelompokPerlakuan 1	48
2. KelompokPerlakuan 2	48
C. PopulasidanSampel	49
1. KriteriaPenerimaan (<i>Inclusive Criteria</i>)	50
2. KriteriaPenolakan (<i>Exclusive Criteria</i>)	51
3. Kriteria <i>Dop Out</i>	51
D. InstrumenPenelitian	51
1. Variable Penelitian	51
2. DefinisiKonseptual	51
3. DefinisiOperasional	52

E. Tehnik Analisa Data.....	57
1. Uji Normalitas.....	58
2. Uji Homogenitas.....	58
3. Uji Hipotesis.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	60
A. Deskriptif Data.....	60
B. Data Hasil Penelitian.....	64
C. Uji Persyaratan Analisis (Uji Normalitas).....	66
D. Pengujian Hipotesis.....	67
1. Uji Hipotesis I.....	67
2. Uji Hipotesis II.....	68
3. Uji Hipotesis III.....	69
BAB V PEMBAHASAN HASIL.....	71
A. Hasil Penelitian.....	71
1. Hipotesis I.....	72
2. Hipotesis II.....	74
3. Hipotesis III.....	78
B. Hambatan Dalam Penelitian.....	80
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	81
A. Simpulan.....	81
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Kemampuan <i>Vertika Jump</i>	41
Tabel 3.1 Klasifikasi Kemampuan <i>Vertical Jump</i>	54
Tabel 3.2 Dosisi Latihan <i>Plyometric Lateral Jump Over Barrier</i>	56
Tabel 3.3 Dosisi Latihan <i>Plyometric Lateral Single Leg Jump</i>	57
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia.....	61
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Menurut Tinggi Badan.....	62
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Menurut Berat Badan.....	63
Tabel 4.4 Nilai Peningkatan <i>Explosive Power</i> pada perlakuan I dan II	64
Tabel 4.5 Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk Test</i>	66
Tabel 4.6 Uji Homogenitas	66
Tabel 4.7 Nilai Peningkatan <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai Pada Kelompok Perlakuan I.....	67
Tabel 4.8 Nilai Peningkatan <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai Pada Kelompok Perlakuan II	68
Tabel 4.9 Selisih Nilai Peningkatan <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai Pada Kelompok Perlakuan I dan II	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Fase Fase Ketika Akan <i>Jump Shoot</i>	24
Gambar 2.2 <i>Plyometric Lateral Over Barrier</i>	30
Gambar 2.1. <i>Plyometric Lateral Single Leg Jump</i>	36
Gambar 3.1 <i>Vertikal Jump Test</i>	54

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Distribusi Sampel Menurut Usia	61
Grafik 4.2 Distribusi Sampel Menurut Tinggi Badan.....	62
Grafik 4.3 Distribusi Sampel Menurut Berat Badan	63
Grafik 4.4 Nilai Peningkatan <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai Pada Kelompok Perlakuan I Sebelum dan Sesudah.....	65
Grafik 4.5 Nilai Peningkatan <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai Pada Kelompok Perlakuan II Sebelum dan Sesudah.....	65
Grafik 4.6 Nilai Peningkatan <i>Explosive Power</i> Otot Tungkai Pada Kelompok Perlakuan I dan Kelompok Perlakuan II.....	70

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Skema Berpikir.....	44
Skema 2.2 Kerangka Konsep	45
Skema 3.1 Kelompok Perlakuan 1.....	48
Skema 3.2 Kelompok Perlakuan 2.....	49

LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Persetujuan Tindakan Kesediaan Mengikuti Penelitian
2. Lampiran 2 Kuisisioner Penelitian
3. Lampiran 3 Lembar Penelitian
4. Lampiran 4 Dosis Latihan Dan Kehadiran Sampel
5. Lampiran 5 Prosedur Pengukuran Otot *Explosive Power* Tungkai
6. Lampiran 6 Form Penelitian *Lateral Jump Over Barrier*
7. Lampiran 7 Form Penelitian *Lateral Jump With Single Leg*
8. Lampiran 8 Prosedur Pelaksanaan Penelitian
9. Lampiran 9 Nilai Data Mentah Sampel *lateral jump over barrier*
10. Lampiran 10 Nilai Data Mentah Sampel *lateral jump with single leg*
11. Lampiran 11 Uji Statistik
12. Lampiran 12 Uji Normalitas (*Shapiro-Wilk*)
13. Lampiran 13 Uji Homogenitas
14. Lampiran 14 Uji Hipotesis I dan II (*Paired Sample Test*)
15. Lampiran 15 Uji Hipotesis III (*Independent Sample Test*)
16. Lampiran 16 Dokumentasi Pribadi
17. Lampiran 17 Surat Izin Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

1. PON : Pekan Olahraga Nasional
2. PERBASI : Persatuan Olahraga Basket Seluruh Indonesia
3. NBL : *National Basketball League*
4. WNBL : *Woman National Basketball League*
5. LIMA : Liga Bolabasket Mahasiswa
6. DBL : *Development Basketball League*
7. ROM : *Range Of Motion*
8. YMAC : *Young Man Christian Association*
9. GTO : Golgi Tendon Organ
10. SPSS : *Statistical Program and Service Solution*
11. SSC : *Stretch Shortening Cycle*
12. SSP : Sistem Saraf Pusat